УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО «Школьник»
_____ **Д.В. Оськин**
«1» 10 2026 г

СОГЛАСОВАНО
Директор
МБОУ СОШ № 64 г. Пензы
_____ **О.И. Чуб**
«5» 10 2026 г

Примерное 12-ти дневное меню для организации горячего питания учащихся в специально оборудованной школьной столовой

Составлено в соответствии с СанПин 2.3/2.4.4282-26

Сезонный период: осенне-зимний

2026 г.

МЕНЮ

Понедельник первой недели

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг.ценность, ккал	№ рец.
			Б	Ж	У		
	2	3	4	5	6	7	8
	1-4 класс						
	Каша "Дружба"	150	4,9	6,3	26,3	169,7	П. 260
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	П.501
	Яйцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,3	62,8	П.300
к 1	Бутерброд с сыром	20/15/5	4,7	7,9	7,3	123,0	М. 3
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Сок фруктовый в инд.пром.упак.0,2	1 шт	1	0,2	20,2	92	11.1.1.16
	ИТОГО		**20,2**	**21,9**	**76,7**	**561,3**	
	Салат из квашеной капусты	60	0,9	6	1,8	65,0	П.48
	Суп-лапша домашняя	250	2,8	5,8	13,9	120,0	М. 148. 549
	Курица отварная	25	3,75	2,75	0,125	60,8	М487
1	Плов из отварной птицы	150	12,6	12,5	29,8	282,7	П. 406
	Чай с лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59,0	П. 494
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	П. 108
	ИТОГО		**23,1**	**27,5**	**77,3**	**669,3**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**43,3**	**49,3**	**154,0**	**1230,6**	
	5-11 класс						
	Каша "Дружба"	250	6,5	14,5	31,4	282,9	П. 260
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	П.501
	Яйцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,3	62,8	П.300
ак 2	Бутерброд с сыром	20/15/5	4,7	7,9	7,3	123,0	М. 3
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	ИТОГО		**20,8**	**29,9**	**61,6**	**582,5**	
	Салат из квашеной капусты	100	1,5	10	3	108,3	П.48
	Суп-лапша домашняя	250	2,8	5,8	13,9	120,0	М. 148. 549
	Курица отварная	25	3,75	2,75	0,125	60,8	М487
ı 2	Плов из отварной птицы	180	15,1	15,05	35,7	339,4	П. 406
	Чай с лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59,0	П. 494
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	П. 108
	ИТОГО		**26,2**	**34,0**	**84,4**	**769,3**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**47,0**	**63,9**	**146,0**	**1351,8**	

МЕНЮ

Вторник первой недели

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг.ценность, ккал	№ рец.
			Б	Ж	У		
	2	3	4	5	6	7	8
	1-4 класс						
	Омлет	100	15	25	2,8	297,2	П. 305
	Каша гречневая вязкая с молоком	150	6,8	9,7	48,9	249,7	П.248
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,0	П. 493
1	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	П. 111
	Масло сливочное	10	0,15	10,8	0,15	99,0	5.1.5
	ИТОГО		**24,9**	**46,3**	**83,8**	**793,1**	
	Салат из огурцов и помидоров	60	0,5	6,1	1,6	106,0	П.19
	Суп картофельный с макаронными изд.	250	2,7	2,8	18,8	111,3	П. 147
	Курица отварная	10	1,5	1,1	0,05	24,3	М487
	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	9,5	4,6	5	100,8	М374
1	Рис отварной	150	3,7	6,1	33,8	204,6	П.414
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124,0	М. 639
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	П. 108
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	ИТОГО		**21,3**	**21,0**	**107,2**	**752,8**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**46,2**	**67,3**	**191,0**	**1545,9**	
	5-11 класс						
	Омлет	100	15	25	2,8	297,2	П. 305
	Каша гречневая вязкая с молоком	150	6,8	9,7	48,9	249,7	П.248
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,0	П. 493
ик 2	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	П. 111
	Масло сливочное	10	0,15	10,8	0,15	99,0	5.1.5
	ИТОГО		**24,9**	**46,3**	**83,8**	**793,1**	
	Салат из огурцов и помидоров	100	0,8	10,2	2,7	176,7	П.19
	Суп картофельный с макаронными изд.	250	2,7	2,8	18,8	111,3	П. 147
	Курица отварная	25	3,75	2,75	0,125	60,8	М487
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10,6	5,1	5,6	112,0	М374
ц 2	Рис отварной	180	4,4	7,3	40,5	245,5	П.414
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124,0	М. 639
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	П. 108
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	ИТОГО		**25,7**	**28,5**	**115,6**	**912,1**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**50,5**	**74,8**	**199,5**	**1705,2**	

МЕНЮ

Среда первой недели

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг.ценность, ккал	№ рец.
			Б	Ж	У		
	2	3	4	5	6	7	8
	1-4 класс						
к 1	Запеканка из творога	100	24,0	25,2	23,9	425,0	П. 313
	Молоко сгущеное	10	0,7	0,9	5,6	32,8	П. 481
	Чай с лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59,0	П. 494
	Каша молочная манная	150	4,5	8,8	23,3	190,5	П.328
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Бутерброд с маслом	20/10	1,6	16,7	10,0	197,0	М1
	ИТОГО		**32,4**	**51,8**	**84,7**	**939,1**	
ı 1	Салат "Витаминный"	60	0,7	6,1	6,3	82,8	П.2
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	5	7,8	83,0	П, 142
	сметана 15% жирности	10	0,3	1,5	0,4	16,0	1.4.2.1.
	Котлеты паровые из кур	90	13,5	11,6	10,1	203,1	П, 412
	Макаронные изделия отварные	150	5,7	0,7	29	144,9	П, 291
	Напиток лимонный	200	0,1	0	25,2	96,0	М.699
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	П. 108
	ИТОГО		**24,8**	**25,2**	**95,3**	**707,6**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**57,2**	**77,0**	**179,9**	**1646,7**	
	5-11 класс						
ак 2	Запеканка из творога	100	24,0	25,2	23,9	425,0	П. 313
	Молоко сгущеное	10	0,7	0,9	5,6	32,8	П. 481
	Чай с лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59,0	П, 494
	Каша молочная манная	200	6,0	11,6	31,1	254,0	П.328
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	П. 111
	ИТОГО		**33,8**	**38,5**	**92,8**	**858,0**	
ед 2	Салат "Витаминный"	100	1,1	10,1	10,5	138,0	П.2
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	5	7,8	83,0	П, 142
	сметана 15% жирности	10	0,3	1,5	0,4	16,0	1.4.2.1.
	Курица отварная	10	1,5	1,1	0,05	24,3	М487
	Котлеты паровые из кур	100	15	12,9	11,2	225,7	П, 412
	Макаронные изделия отварные	180	6,8	0,8	37,8	179,3	П, 291
	Напиток лимонный	200	0,1	0	25,2	96,0	М,699
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	П. 108
	ИТОГО		**29,4**	**31,8**	**109,4**	**844,1**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**63,1**	**70,2**	**202,2**	**1702,1**	

МЕНЮ

Четверг первой недели

ем и	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг.ценность, ккал	№ рец.
			Б	Ж	У		
	2	3	4	5	6	7	8
	1-4 класс						
	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,9	9,5	35,9	300,3	П. 267
	Какао с молоком (2-й вариант)	200	4,9	5,0	32,7	195,7	П. 497
ак 1	Бутерброд с сыром	20/15/5	4,7	7,9	7,3	123,0	М, 3
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Сок фруктовый в инд.пром.упак.0,2	1 шт	1	0,2	20,2	92	11.1.1.16
	ИТОГО		**19,8**	**22,8**	**102,8**	**745,8**	
	Салат из свежих помидоров	60	0,6	6,1	2,1	66,0	П.22
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	5,0	10,7	95,0	П, 128
	сметана 15% жирности	10	0,3	1,5	0,4	16,0	1.4.2.1.
	Курица отварная	25	3,75	2,75	0,125	60,8	М487
д 1	Рагу из птицы	150	11,8	12,4	13,6	212,5	П. 407
	Напиток апельсиновый	200	0,1	0	25,2	96,0	М,699
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	П. 108
	ИТОГО		**21,2**	**28,2**	**68,6**	**628,1**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**40,9**	**51,0**	**171,4**	**1373,9**	
	5-11 класс						
	Каша пшенная молочная жидкая	250	9,9	11,9	44,9	375,4	П. 267
	Какао с молоком (2-й вариант)	200	4,9	5,0	32,7	195,7	П. 497
ак 1	Бутерброд с сыром	20/15/5	4,7	7,9	7,3	123,0	М, 3
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	ИТОГО		**20,8**	**25,0**	**91,6**	**728,9**	
	Салат из свежих помидоров	100	1,0	10,2	3,5	110,0	П.22
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	5,0	10,7	95,0	П, 128
	сметана 15% жирности	10	0,3	1,5	0,4	16,0	1.4.2.1.
	Курица отварная	10	1,5	1,1	0,05	24,3	М487
д 2	Рагу из птицы	180	14,1	14,8	16,4	255,1	П. 407
	Напиток апельсиновый	200	0,1	0	25,2	96,0	М,699
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	П. 108
	ИТОГО		**21,6**	**33,0**	**72,7**	**678,2**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**42,4**	**58,0**	**164,3**	**1407,1**	

МЕНЮ

пятница первой недели

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг.ценность, ккал	№ рец.
			Б	Ж	У		
	2	3	4	5	6	7	8
	1-4 класс						
	Макаронные изделия запеченные с сыром	225	10,1	7,9	42,8	283,2	П. 296
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	П.501
	Масло сливочное	10	0,15	10,8	0,15	99,0	5.1.5
к 1	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	П. 111
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Фрукт сезонного значения	1 шт	0,4	0,74	9,8	47,0	9.1.4.7
	ИТОГО		**16,7**	**22,9**	**85,6**	**595,4**	
	Салат из свежих овощей	60	0,7	3,7	2,2	39,0	П.25
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167,0	М,139
	Кнели из кур с рисом	90	15,6	15,8	6,7	230,1	П.411
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	10,8	41,3	303,0	П, 237
1	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,0	П, 493
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	П. 108
	ИТОГО		**33,9**	**36,3**	**104,0**	**880,9**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**50,5**	**59,2**	**189,7**	**1476,3**	
	5-11 класс						
	Макаронные изделия запеченные с сыром	205	9,2	7,2	39,0	258,0	П, 296
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	П.501
	Масло сливочное	10	0,15	10,8	0,15	99,0	5.1.5
ак 2	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	П. 111
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Фрукт сезонного значения	1 шт	0,4	0,74	9,8	47,0	9.1.4.7
	ИТОГО		**15,8**	**22,2**	**81,8**	**570,2**	
	Салат из свежих овощей	100	1,1	6,1	3,7	65,0	П.25
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167,0	М,139
	Курица отварная	25	3,75	2,75	0,125	60,8	М487
	Кнели из кур с рисом	100	17,3	17,6	7,4	255,7	П.411
д 2	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	13,0	49,5	363,6	П, 237
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,0	П, 493
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	П. 108
	ИТОГО		**41,5**	**45,5**	**114,5**	**1053,9**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**57,2**	**67,7**	**196,4**	**1624,1**	

МЕНЮ

суббота первой недели

ем и	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг.ценность, ккал	№ рец.
			Б	Ж	У		
	2	3				7	8
	1-4 класс						
ак 1	Жаркое по-домашнему	200	22,9	8,0	22,6	257,7	П.158
	Салат из свеклы	60	0,9	3,1	5,7	45,2	П.50
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61,0	П. 494
	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	П. 111
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	ИТОГО		**26,6**	**11,8**	**60,4**	**451,1**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**26,6**	**11,8**	**60,4**	**451,1**	
	5-11 класс						
ак 2	Жаркое по-домашнему	200	22,9	8,0	22,6	257,7	П.158
	Салат из свеклы	100	1,5	5,2	9,5	75,3	П.50
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61,0	П. 494
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	П. 108
	ИТОГО		**27,3**	**13,6**	**63,8**	**475,8**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**27,3**	**13,6**	**63,8**	**475,8**	

МЕНЮ

понедельник второй недели

Прием пищи	*Наименование блюда*	*Масса порции*	*Пищевые вещ-ва (г)*			*Энерг.ценность, ккал*	*№ рец.*
			Б	*Ж*	*У*		
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*
1-4 класс							
Завтрак 1	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,9	9,5	35,9	300,3	П. 267
	Какао с молоком (2-й вариант)	200	4,9	5,0	32,7	195,7	П. 497
	Бутерброд с сыром	20/15/5	4,7	7,9	7,3	123,0	М, 3
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Сок фруктовый в инд.пром.упак.0,2	1 шт	1	0,2	20,2	92	11.1.1.16
	ИТОГО		**19,8**	**22,9**	**102,8**	**745,8**	
Обед 1	Салат из квашеной капусты	60	0,9	6	1,8	65,0	П.48
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167,0	М,139
	Курица отварная	25	3,75	2,75	0,125	60,8	М487
	Плов из отварной птицы	150	12,6	12,5	29,8	282,8	П, 406
	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,0	25,2	96,0	М,699
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	П. 108
	ИТОГО		**26,4**	**27,3**	**95,7**	**753,4**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**46,1**	**50,1**	**198,6**	**1499,2**	
5-11 класс							
Завтрак 2	Каша пшенная молочная жидкая	250	9,9	11,9	44,9	375,4	П. 267
	Какао с молоком (2-й вариант)	200	4,9	5,0	32,7	195,7	П. 497
	Бутерброд с сыром	20/15/5	4,7	7,9	7,3	123,0	М, 3
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Сок фруктовый в инд.пром.упак.0,2	1 шт	1	0,2	20,2	92	11.1.1.16
	ИТОГО		**21,8**	**25,3**	**111,8**	**820,9**	
Обед 2	Салат из квашеной капусты	100	1,5	10	3	108,3	П.48
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167,0	М,139
	Курица отварная	25	3,75	2,75	0,125	60,8	М487
	Плов из отварной птицы	180	15,1	15,05	35,7	339,4	П, 406
	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,0	25,2	96,0	М,699
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	П. 108
	ИТОГО		**29,5**	**33,8**	**102,8**	**853,3**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**51,2**	**59,1**	**214,7**	**1674,2**	

МЕНЮ

вторник второй недели

Прием пищи	*Наименование блюда*	*Масса порции*	*Пищевые вещ-ва (г)*			*Энерг.ценность, ккал*	*№ рец.*
			Б	*Ж*	*У*		
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*
1-4 класс							
Завтрак 1	Каша гречневая вязкая с молоком	150	6,8	9,7	48,9	249,7	П.248
	Яйцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,3	62,8	П.300
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	П.501
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	П. 111
	Фрукт сезонного значения	1 шт	0,4	0,74	9,8	47,0	9.1.4.7
	ИТОГО		**18,3**	**18,6**	**91,9**	**525,7**	
Обед 1	Салат из моркови	60	0,66	6,1	5,5	79,2	П. 7
	Суп-лапша домашняя	250	2,8	5,8	13,9	120,0	М. 148. 549
	Курица отварная	10	1,5	1,1	0,05	24,3	М487
	Кнели из кур с рисом	90	15,6	15,8	6,7	230,1	П.411
	Макаронные изделия отварные	150	5,7	0,7	29	144,9	П. 291
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,0	П. 493
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	П. 108
	ИТОГО		**29,2**	**29,9**	**86,7**	**740,4**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**47,4**	**48,5**	**178,5**	**1266,1**	
5-11 класс							
Завтрак 2	Каша гречневая вязкая с молоком	250	11,3	16,2	81,5	416,2	П.248
	Яйцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,3	62,8	П.300
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	П.501
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	П. 111
	Масло сливочное	10	0,15	10,8	0,15	99,0	5.1.5
	ИТОГО		**22,5**	**35,1**	**114,8**	**744,2**	
Обед 2	Салат из моркови	100	1,1	10,1	9,1	132,0	П. 7
	Суп-лапша домашняя	250	2,8	5,8	13,9	120,0	М. 148. 549
	Курица отварная	10	1,5	1,1	0,05	24,3	М487
	Кнели из кур с рисом	100	17,3	17,6	7,4	255,7	П.411
	Макаронные изделия отварные	180	6,8	0,8	37,8	179,3	П. 291
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,0	П. 493
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	П. 108
	ИТОГО		**32,4**	**35,8**	**99,8**	**853,1**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**54,9**	**70,9**	**214,6**	**1597,3**	

МЕНЮ

среда второй недели

Прием пищи	*Наименование блюда*	*Масса порции*	*Пищевые вещ-ва (г)*			*Энергцен ность, ккал*	*№ рец.*
			Б	*Ж*	*У*		
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*
1-4 класс							
Завтрак 1	Запеканка из творога	120	28,8	30,2	28,7	510,0	П. 313
	Молоко сгущеное	10	0,7	0,9	5,6	32,8	П. 481
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	150	6,5	10,6	23,6	215,6	П, 305
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,0	П, 493
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Бутерброд с маслом	20/10	1,6	16,7	10,0	197,0	М1
	ИТОГО		**39,0**	**58,6**	**89,6**	**1050,2**	
Обед 1	Салат из свежих овощей	60	0,7	3,7	2,2	39,0	П.25
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	5	7,8	83,0	П, 142
	сметана 15% жирности	10	0,3	1,5	0,4	16,0	1.4.2.1.
	Курица отварная	25	3,75	2,75	0,125	60,8	М487
	Рагу из птицы	150	11,8	12,4	13,6	212,5	П. 407
	Напиток лимонный	200	0,1	0	25,2	96,0	М,699
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	П. 108
	ИТОГО		**21,2**	**25,7**	**65,8**	**589,1**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**60,2**	**84,3**	**155,4**	**1639,3**	
5-11 класс							
Завтрак 2	Запеканка из творога	100	24,0	25,2	23,9	425,0	П. 313
	Молоко сгущеное	10	0,7	0,9	5,6	32,8	П. 481
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	8,7	14,1	31,5	287,5	П, 305
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,0	П, 493
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	П. 111
	ИТОГО		**36,3**	**41,0**	**92,9**	**892,5**	
Обед 2	Салат из свежих овощей	100	1,1	6,1	3,7	65,0	П.25
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	5	7,8	83,0	П, 142
	сметана 15% жирности	10	0,3	1,5	0,4	16,0	1.4.2.1.
	Рагу из птицы	180	14,1	14,8	16,4	255,1	П. 407
	Напиток лимонный	200	0,1	0	25,2	96,0	М,699
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	П. 108
	Фрукт сезонного значения	1 шт	0,4	0,74	9,8	47,0	9.1.4.7
	ИТОГО		**20,6**	**28,5**	**79,8**	**643,9**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**56,9**	**69,5**	**172,7**	**1536,4**	

МЕНЮ

четверг вторй недели

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг.ценность, ккал	№ рец.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
1-4 класс							
	Омлет	100	10	16,7	1,9	198,1	П, 305
	Доп. гарнир из огурцов	50	0,35	5,05	1	51,0	П.17
	Чай с лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59,0	П, 494
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Бутерброд с сыром	20/15/5	4,7	7,9	7,3	123,0	М, 3
	Сок фруктовый в инд.пром.упак.0,2	1 шт	1	0,2	20,2	92	11.1.1.16
	ИТОГО		**17,6**	**30,1**	**52,3**	**557,9**	
Обед 1	Винегрет овощной	60	0,8	8,3	5,2	100,3	М.71
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	5,0	10,7	95,0	П, 128
	сметана 15% жирности	10	0,3	1,5	0,4	16,0	1.4.2.1.
	Котлеты паровые из кур	90	13,5	11,6	10,1	203,1	П, 412
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	10,8	41,3	303,0	П, 237
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124,0	М, 639
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	П. 108
	ИТОГО		**28,3**	**37,6**	**115,6**	**923,2**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**45,9**	**67,7**	**167,9**	**1481,1**	
5-11 класс							
Завтрак 2	Омлет	100	15	25	2,8	297,2	П, 305
	Доп. гарнир из огурцов	50	0,35	5,05	1	51,0	П.17
	Чай с лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59,0	П, 494
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Бутерброд с маслом	20/10	1,6	16,7	10,0	197,0	М1
	Сок фруктовый в инд.пром.упак.0,2	1 шт	1	0,2	20,2	92	11.1.1.16
	ИТОГО		**19,5**	**47,2**	**55,9**	**731,0**	
Обед 2	Винегрет овощной	100	1,3	13,7	8,7	167,2	М.71
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	5,0	10,7	95,0	П, 128
	сметана 15% жирности	10	0,3	1,5	0,4	16,0	1.4.2.1.
	Курица отварная	10	1,5	1,1	0,05	24,3	М487
	Котлеты паровые из кур	100	15	12,9	11,2	225,7	П, 412
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	13,0	49,5	363,6	П, 237
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124,0	М, 639
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	П. 108
	ИТОГО		**33,5**	**47,6**	**128,4**	**1097,6**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**53,0**	**94,8**	**184,3**	**1828,6**	

МЕНЮ

пятница второй недели

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энергцен ность, ккал	№ рец.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
1-4 класс							
Завтрак 1	Каша рисовая молочная жидкая	200	4,9	11,9	28,1	256,0	П. 268
	Бутерброд с маслом	20/10	1,6	16,7	10	197,0	М.1
	Какао с молоком (2-й вариант)	200	5,0	4,4	31,7	186,0	П. 497
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Сок фруктовый в инд.пром.упак.0,2	1 шт	1	0,2	20,2	92	11.1.1.16
	ИТОГО		**13,8**	**33,4**	**96,7**	**765,8**	
Обед 1	Салат из огурцов и помидоров	60	0,5	6,1	1,6	106,0	П.19
	Суп картофельный с крупой	250	2,5	3,0	18,3	113,0	М.138
	Котлеты рыбные	90	12,5	2,3	8,6	101,7	П, 345
	Пюре картофельное	150	3,2	8,3	21,8	189,0	М, 520
	Чай с лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59,0	П, 494
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	П. 108
	ИТОГО		**21,8**	**20,1**	**82,0**	**650,5**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**35,6**	**53,6**	**178,7**	**1416,3**	
5-11 класс							
Завтрак 2	Каша рисовая молочная жидкая	220	5,4	13,1	30,9	281,6	П, 268
	Какао с молоком (2-й вариант)	200	5,0	4,4	31,7	186,0	П. 497
	Бутерброд с маслом	20/10	1,6	16,7	10	197,0	М.1
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Сок фруктовый в инд.пром.упак.0,2	1 шт	1	0,2	20,2	92	11.1.1.16
	ИТОГО		**14,3**	**34,6**	**99,5**	**791,4**	
Обед 2	Салат из огурцов и помидоров	100	0,8	10,2	2,7	176,7	П.19
	Суп картофельный с крупой	250	2,5	3,0	18,3	113,0	М.138
	Курица отварная	25	3,75	2,75	0,125	60,8	М487
	Котлеты рыбные	100	13,9	2,1	9,6	113,0	П, 345
	Пюре картофельное	180	3,8	10	26,2	198,0	М, 520
	Чай с лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59,0	П, 494
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	П. 108
	ИТОГО		**27,8**	**28,5**	**88,6**	**802,3**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**42,1**	**63,1**	**188,1**	**1593,7**	

МЕНЮ

суббота второй недели

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг.ценность, ккал	№ рец.
			Б	Ж	У		
1	2	3				7	8
1-4 класс							
Завтрак 1	Котлеты рыбные любительские из горбуши	90	15,9	13,1	11,8	230,4	П.227
	Капуста тушеная	75	1,8	2,3	7,6	57,8	П.439
	Картофельное пюре	75	1,6	2,8	11,0	78,0	М.520
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15	60,0	П. 493
	Бутерброд с сыром	20/15/5	4,7	7,9	7,3	123,0	М. 3
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	ИТОГО		**25,4**	**26,3**	**59,3**	**584,0**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**25,4**	**26,3**	**59,3**	**584,0**	
5-11 класс							
Завтрак 2	Макаронные изделия отварные с сыром	200	10,9	9,2	30,6	247,5	П. 295
	Салат "Витаминный"	100	1,1	10,1	10,6	138,0	П.2
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61,0	П. 494
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	П. 108
	ИТОГО		**14,9**	**19,7**	**72,9**	**528,3**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**14,9**	**19,7**	**72,9**	**528,3**	

Пронумеровано, прошнуровано и скреплено печатью

_____

листов

Ген. директор
ООО «Школьник»
_____ Д.В. Оськин